المهارات المهنية

للصف الخامس الإبتدائي

الترم الثاني

الأسم :- ....

الفصل :- ....

تحت إشراف

أ) چيهان فاروق رئيسة قسم التربية الزراعية

أ) منال فاروق رئيسة قسم المكتبة

أ) هبة فاضل رئيسة الإقتصاد المنزلي

التاريخ :- ....

المحور الثالث

الدرس الأول : بدائل اللحوم

(إقتصاد منزلي)

- يُعدالنظام الغذائي المتوازن مفتاحاً لجسم صحي وعقل سليم .

*** أهمية الفواكه والخضروات :-**

1- مصدر ممتاز للألياف وتساعد علي الهضم وتنظم عمل الجهاز الهضمي .

2- تقلل مخاطر الإصابة بأمراض القلب ٍوالوقاية من هشاشة العظام وفقر الدم .

3- بعض الخضروات الورقية الخضراء تُفيد في السيطرة علي ضغط الدم .

4- تساعد علي الإسترخاء .

- يفضل كثير من الناس اللحوم و المأكولات البحرية والبيض و منتجات الألبان بسبب مذاقها المفضل و البروتينات التي بها .

- تحتوي المنتجات الحيوانية علي دهون غير صحية يمكن أن تسبب الكثير من الأمراض مثل (أمراض القلب و السمنة المفرطة).

- هناك أشخاص يختارون بدائل نباتية عوضاً عن البروتين الحيواني .

1- النباتيون المتوازنون :- لا يأكلون اللحوم ولكن يأكلون البيض ومنتجات الألبان والعسل .

2- النباتيون الصرف :- (بشكل كامل) لا يأكلون أي منتجات من مصدر حيواني .

البدائل النباتية للحوم :-

- تحتوي علي البروتين ولكن بنسبة أقل .

البديل	أهميته
البقول	- أفضل مصدر للبروتين النباتي وبها دهون صحية و مواد تُسمي مضادات الأكسدة تُقلل من الإلتهابات.
الحبوب	- بها نسبة عالية من البروتين و الألياف و الفيتامينات والمعادن و مضادات الأكسدة .
الخضروات	- بها نسبة منخفضة من البروتين ولكنها توفر فيتامينات ومعادن وألياف.
المكسرات	- مصدر جيد للبروتين بها فيتامينات و أملاح معدنية و دهون و ألياف مضادات الأكسدة .



الأسئلة

س1) ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة أو علامة (X) أمام العبارة الخاطئة .

أ) تُعتبر الخضروات الورقية الخضراء نوعاً من البروتين الحيواني . (.........)

ب) الوجبة الغذائية الصحية لابد أن تحتوي علي البروتين الحيواني والنباتي . (.........)

ج) الأشخاص المتوازنون يأكلون منتجات الألبان . (.........)

د) تحتوي المُنتجات الحيوانية علي دهون غير صحية . (.........)

س2) ضع خطاً تحت الإجابة الصحيحة .

أ) تُعد .... أفضل مصدر للبروتين النباتي .

1- الخضروات 2- البقوليات 3- اللحوم

ب) الأفراط في تناول .... يسبب أمراض القلب .

1- الفاكهة 2- الخضروات 3- المُنتجات الحيوانية

ج) الوجبة النباتية صرف تحتوي علي ....

1- اللحوم 2- الأرز 3- البيض

س3) أكمل الجمل الآتية :-

1- تحتوي .... علي دهون غير صحية .

2- الأشخاص الذين لا يأكلون اللحوم لكنهم يأكلون البيض يطلق عليهم ....

التاريـخ :- ....

<u>الدرس الثاني : الوجبات السريعة والعادات الغذائية</u>

<u>غير الصحية (إقتصاد منزلي)</u>





<u>* إرتفاع تكلفة الوجباتالوجبات السريعة :-</u>

- تبدوالوجبات السريعة مثل البيتزا و البطاطس المقلية في الإعلانات رائعة وشهية ، يظهر الناس في مبتهجين و هم يأكلونها ، وتتميز بأنها سريعة التحضير .

<u>*هذا ما يظهر ، ولكن هل هذا صحيح :-</u>

- تبدو الوجبات السريعة لذيذة بسبب النسبة العالية الموجودة فيها الدهون و السكريات ، وتضيف الكثير من السعرات الحرارية ، ولكنها لن تجعلك تشعر بالشبع طول اليوم .

<u>*السعرات الحرارية :-</u> " هي مقياس (كمية) الطاقة التي تمدنا بها الغذاء**".**

- كما أن الوجبات السريعة ليست زهيدة الثمن ولكن سعرها مرتفع كما أنها تسبب الكثير من الضرر.

- إتباع نظام غذائي يحتوي علي كمية كبيرة من الدهون والمواد الحافظة يضر بصحتك ويسبب لك السمنة .

- تناول الطعمة المقلية بأسترار يسبب أمراض القلب .

- شرب الشاي بعد الأكل يقلل إمتصاص الحديد ويُسبب مرض فقر الدم (الأنيميا) .

- المشروبات الغازية يوجد بها نسبة كبيرة من السكريات تؤدي إلي السمنة و هشاشة العظام وأمراض القلب .

الأسئلة

س1) ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة أو علامة (X) أمام العبارة الخاطئة .

أ) تُسبب المشروبات الغازية السمنة وهشاشة العظام . (.......)

ب) تحتوي الوجبات السريعة علي سعرات حرارية منخفضة . (........)

ج) من الأساليب الصحيحة في التغذية تناول الشاي بعد الأكل مباشرتاً . (........)

د) تحتوي الوجبات السريعة علي نسبة قليلة من الدهون والأملاح . (........)

س2) ضع خطاً تحت الإجابة الصحيحة .

أ) الوجبات .... تحتوي علي نسبة كبيرة من الدهون و الأملاح .

1- السريعة 2- المفيدة 3- الصحية

ب) أي مما يأتي من العادات غير الصحية ....

1- شوي اللحوم 2- شرب المشروبات الغازية 3- تناول الفاكهة

ج) من الوجبات السريعة ....

1- شوي اللحوم 2- سندوتشات برجر 3- بطاطش مشوية

س3) أكمل الجمل الآتية :-

أ) البطاطس المقلية من أمثلة الوجبات ....

ب) تحتوي الوجبات السريعة علي سعرات حرارية ....

التاريخ :- ....

الدرس الثالث : المقصف المدرسي

(إقتصاد منزلي)

- تُعد وجبة الغذاء الصحية من الأمور المهمة ، فالتلاميذ يحتاجون إلي غذاء يعزز تفكيرهم ويدعم تحركهم بفاعلية ونشاط طوال اليوم .

***المقصف المدرسي:-**





- يعمل طاقم المقصف علي التأكد من وجود وجبات داخل المقصف المدرسي .
- يتم عرض الوجبات بشكل ملفت مع توضيح المعلومات المتعلقة بكل وجبة .
- يجب وجود الشهادة الصحية لضمان صحة وسلامة الطعام والعاملين بالمقصف .
- يُعد إستخدام اللافتات الصحية وعرض صور للطعام أو مكوناته أمر ضروري لتوفير الرغبة . في تناول الطعام .
- يجب تقديم الطعام في أطباق ملونة وتغليف بشكل يلفت النظر .
- يجب تخزين الطعام بشكل أمن وسليم و حمايته من المتلوثات والجراثيم .
- يجب الإحتفاظ بالطعام في درجة حرارة مناسبة .
- يحتاج كل نوع من الطعام إلي معاملة خاصة به (ساخن – بارد – مغلف – غير مغلف –مطبوخ) .
- يجب إستخدام خزائن زجاجية لحماية الطعام من الحشرات و تغليفه بالورق و أكياس لحمايته .
- فصل الأطعمة النيئة عن الأطعمة المطبوخة .
- يجب عرض الطعام بشكل جميل وجذاب زبطريقة إبداعية .

الأسئلة

س1) ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة أو علامة (X) أمام العبارة الخاطئة .

أ) عند تخزين السلع لابد من وضعها في درجة حرارة مناسبة . (........)

ب) وجود الشهادة الصحية في المقصف غير ضرورية . (........)

ج) يجب حفظ الأطعمة غير المعبأة في أوعية حفظ متخصصة . (........)

د) درجة الحرارة من الأشياء التي تؤثر علي سلامة الطعام . (........)

س2) ضع خطاً تحت الإجابة الصحيحة .

أ) يجب وضع الشهادة .... في المقصف المدرسي .

1- الجامعية 2- البنكية 3- الصحية

ب) تُعد وجبة الغذاء الصحية من الأمور .... لصحة التلاميذ .

1-المهمة 2-غير ضرورية 3- الضارة

س3) أكمل الجمل الآتية :-

(نشاط – الصحية)

1- يجب وضع الشهادة .... في المقصف المدرسي .

2- تؤثر الوجبة الصحية في التلاميذ طوال .... اليوم .

التاريـخ :- ....

الدرس الرابع : الشراب الطبيعي والشراب الصناعي

(التربية الزراعية)





***العصائر الطازجة :-**

- يحتوي عصير البرتقال الطبيعي علي عصير الفاكهة المركز أو خلاصة الزهر والسكر .

- أما عصير الصناعي فهو مصنع من مادة ملونة صحية ولا تحتوي علي فاكهة أو زهور طبيعية .

*** خطوات عمل الشراب الطبيعي الطازج:-**

- تزرع الفاكهة أو الزهرة في المزارع .
- تباع بعض الزهور و الفواكه في الأسواق .

- تُعصر بعض الفواكه مباشرتاً وتُحول إلي عصير .

- يُمكن مزج العصير مع الماء والسكر أو تنقع الزهور في الماءوالسكر .

*** عصير البرتقال المُعلب :-**

- مصنوع من عصير البرتقال و الماء والسكر و المواد الحافظة و يتشابه مع العصير الطبيعي في اللون ولكنه لا يحتوي علي أجزاء من البرتقال و لكنه نفس مذاق البرتقال و لكنه ليس طزجاً .

***الشراب الصناعي :-**

- النكهة الصناعية أرخص من العصير الطبيعي .

- له مذاق سكري جداً .
- لا يشبه في رائحته أو طعمه الشراب الطبيعي .

- لا تحتوي علي الفاكهة أو الزهرة و لكنه يحتوي علي اللون الصناعي و نكهة صناعية و مواد حافظة لزيادة مدة الصلاحية و ال

الأسئلة

س1) ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة أو علامة (X) أمام العبارة الخاطئة .

أ) إضافة المواد الحافظة تعمل علي تقليل فترة الصلاحية . (.......)

ب) الشراب الصناعي يحتوي علي ألوان ونكهات صناعية . (........)

ج) يتم إضافة المواد الحافظة إلي الشراب الطبيعي . (.......)

د) النكهة الصناعية أرخص من العصير الطبيعي (........)

س2) ضع خطاً تحت الإجابة الصحيحة .

أ) يتكون الشراب الصناعي من الماء والسكر و ....

1- فواكه 2- مواد حافظة 3- مواد طبيعية

ب) إضافة المواد الحافظة بتعمل علي .... فترة الصلاحية للشراب .

1- تقليل 2- زيادة 3- تقصير

س3) أكمل الجمل الآتية :-

أ) الشراب .... لا يحتوي علي فاكهة .

ب) الشراب الصناعي له مذاق .... جداً .

التاريـخ :- ....

الدرس الخامس : جولة داخل مصنع شراب الفاكهة

(تربية زراعية)

*** تحضير وتجهيز الشراب الطبيعي المُعلب (في المصنع):-**

- تُغسل الفاكهة جيداً .
- تُرسل الفاكهة إلي سيور متحركة خلال آلات لهرس الفاكهة .
- تعسر الفاكهة و تصفي لأزالف القشور والبذور ز
- يختبر العامل جودة العصير .
- يُسخن العصير لقتل الميكروبات .
- يُضاف إلي العصير الماء والسكر وهو ساخن حتي لا ينفصل عن العصير .
- يتم تعبئة العصير .

*** تحضير و تجهيز الشراب الصناعي :-**

- تخلط الأطعمةالمختلفة للفواكة و الألوان المجهزة في المعمل مع السكر و الماء .
- تعقم الأدوات و الزجاجات لقتل الميكروبات .
- تتحرك الزجاجات أسفل السير المتحرك لتملأ .
- يتم تعبئة العصير في الزجاجات .
- توضع أغطية بإحكام فوق الزجاجات لتجنب التلوث .

* الإلتزام بالتدابير الصحية أمر ضروري لحماية المشروبات من الفساد .

* يرتدي عمال المصنع غطاء الشعر وقفازات لحماية المنتج من التلوث .

* يُستخدم العمال الآلات بحرص تجنب الحوادث .

* يحرص العمال علي تجنب الحروق عند إستخدام الحرارة العالية .

الأسئلة

س1) ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة أو علامة (X) أمام العبارة الخاطئة .

أ) تعبئة المشروبات في الزجاجات هي المرحلة الأولي في التصنيع . (.......)

ب) إرتدء العمال غطاء الرأس والقفازات ضروري لحماية المنتج . (.......)

ج) يتم تسخين العصير قبل التعبئة لقتل الميكروبات . (.......)

د) عند تحضير العصير في المصنع يُضاف السكر له و هو بارد . (.......)

س2) ضع خطاً تحت الإجابة الصحيحة .

أ) لابد .... العصيرلقتل الميكروبات .

1- تبريد		2- تسخين		3- تجميد

ب) يتم .... العصير لإزالة البذور و القشور عند صناعته .

1- تسخين		2- تصفية		3- هرس

س3) أكمل الجمل الآتية :-

أ) تُوضع .... بإحكام فوق الزجاجات لتجنب التلوث .

ب) أول خطوة لتجهيز الشراب الطبيعي المُعلب هي .... الفاكهة .

التاريخ :- ....

الدرس السادس : اللبن

(تربية زراعية)

*** أهمية اللبن :-**

1- يحتوي علي كثير من العناصر الغذائية مثل (البروتينات والدهون والفيتامينات و الأملاح المعدنية و الكربوهيدرات).

2- يساعد علي النمو وحماية الجهاز المناعي .   3- يدخل في الزبادي و الجبن .

- تنتج الابقار والجاموس و الماعز والإبل و الأغنام اللبن .

- مصر من أكبر منتجي لبن الجاموس في العالم .

- يقوم بعض البائعين بالتلاعب باللبن بإضافة مواد خطرة إلي اللبن لزيادة كميته أو ليبدو طازجاً .

*** يُصبح اللبن مغشوشاً عند إضافة :-**

1- الماء :- ليس خطيراً ولكنه غش في كمية اللبن .

2- الفورمالين :- يُحافظ علي بقاء اللبن كأنه طازجاً و هو مادة حافظة و عند إضافة قليل من حمض كبريتيك مركز تظهر حلقة زرقاء علي اللبن الذي به الفورمالين .

3- النشا :- تُضاف إلي اللبن لتعديل قوامه بعد نزع المادة الدهونية منه .

*** هل اللبن الذي تتناوله سليماً ؟**

- إنتبه إلي طعم و رائحة اللبن للتأكد انه طازج وصحي ويتحول اللبن الفاسد إلي اللون الأزرق عند إضافة قليل من (اليود) إليه .

- تحقق من تاريخ إنتهاء الصلاحية .

- إختبر اللبن بتركه 15 دقيقة حتي يتخثر إذا وجدت رواسب متجمدة فهذا يعني أن اللبن غير طازج أما إذا كانت الرواسب دهنية فهذا يعني أن اللبن جيد .

الأسئلة

س1) ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة أو علامة (X) أمام العبارة الخاطئة .

أ) التأكد من تاريخ الصلاحية منتجات الألبان من الأمور الضرورية . (.......)

ب) لا نحتاج إلي اللبن عند صناعة الجبن والزبادي . (.......)

ج) الفورمالين مادة حافظة قوية و قد تكون ضارة . (.......)

د) مصر من أكبر منتجي لبن الجاموس في العالم . (.......)

و) يجب التأكد من طعم و رائحة اللبن للتأكد من انه طازج و صحي . (.......)

س2) ضع خطاً تحت الإجابة الصحيحة .

أ) يتم غش اللبن بإضافة .... إليه لزيادة كميته .

1- الماء 2- الجبن 3- السكر

ب) يتحول اللبن الفاسد للون .... عند إضاقة القليل من اليود .

1- الأزرق 2- الأحمر 3- الأخضر

ج) يتو إضافة .... للألبان و هي مادة حافظة قوية وقد تكون ضارة .

1- الثلج 2- الفورمالين 3- النشا

د) يُصبح اللبن مغشوشاً عند إضافة ....

1- الفورمالين 2- الماء 3- 1 و 2 معاً

التاريخ :- ....

الدرس السابع سلامة الطعام و حفظه

(تربية زراعية)

*** من طرق حفظ الطعام في البيت والمصنع :-**

1- التجفيف 2- التجميد 3- البسترة (التسخين لقتل الميكروبات)

4- التمليح 5- التعليب 6- المواد الحافظة

- غالباً ما تُضيف المصانع مواد حافظة مثل (حمض الستريك – حمض الأسكوربيك – النترات – الكبريت) ولذلك لجعل الأطعمة تدوم لفترة طويلة .

- يتسبب حدوث أخطاء في حفظ الطعام في نمو البكتريا أو عفن الطعام و يؤدي إلي الإصابة بالأمراض .

*** ممارسات لسلامة الطعام :-**

- يجب التأكد من تاريخ إنتهاء الصلاحية بعد هذا التاريخ ل يمكن ضمان سلامة المنتج و جودته .

- في حالة حدوث أي شكوي من المنتج يجب الإتصال ب(جهاز حماية المستهلك)الذي يُرسل مفتشين إلي المصنع لمعرفة ماذا حدث وتوقيع عقوبة علي المصنع .

* أغسل الخضروات و الفاكهة جيداً وجففها .

* التجفيف يُزيل الرطوبة من الأطعمة حتي لا تنمو عليها البكتريا أو العفن ويتم عن طريق (الهواء – الشمس – درجة حرارة مرتفعة في الفرن) .

* يُستخدم الملح والخل في تحضير المخللات السريعة .

الأسئلة

س1) ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة أو علامة (X) أمام العبارة الخاطئة .

أ) التجفيف و التجميد و التمليح من طرق حفظ الطعام . (.......)

ب) يقوم جهاز حماية المستهلك بمعاقبة المصنع المخالف . (.......)

ج) يجب التأكد من تاريخ صلاحية الأطعمة و خاصة الألبان . (.......)

د) من أمثلة المواد الحافظة حمض الستريك و حمض الأسكوربيك . (.......)

و) يُستخدم الملح و الخل في تحضير المخللات السريعة . (.......)

س2) ضع خطاً تحت الإجابة الصحيحة .

أ) يُعد التمليح من طرق حفظ ....

1- الحلوي 2- الطعام 3- الورق

ب) عملية تقوم بها لإزالة الرطوبة من الأطعمة ....

1- التجميد 2- التمليح 3- التجفيف

ج) الأخطاء التي تحدث أثناء حفظ الطعام تؤدي إلي ....

1- زيادة جودته 2- نمو البكتريا به 3- زيادة كميته

د) تُضيف المصانع مواد حافظة للطعام مثل ....

1- حمض الستريك 2- الخل 3- الماء

التاريخ :- ....

الدرس الثامن : تفادي المخاطر أثناء العمل

(تربية زراعية)

- يجب علي العمال في المصنع إستخدام الآلات الثقيلة والتعامل مع الأجهزة الكهربائية بطريقة أمنة .

***إرشادات ضرورية أثناء العمل :-**

1- إرتداء نظارات واقية للعينين :

- يجب إرتداء نظارات لحماية الأعين عند التعامل مع الخشب لحماية العين من نشارة الخشب وتجنباً لأي سوائل و ألون متناثرة .

2- أبق عينك بعيداً عن الشفر أو الحواف الحادة :-

- يجب عدم وضع اليد بالقرب من شفرة أو ريشة مثقب و أن تبعد اليد عن الأجزاء الحادة ونطلب المساعدة من شخص بالغ إذا كانت الأدوات ثقيلة .

3- إستخدام الشاكوش بتأن :-

- يجب أن تكون حذراً عند إستخدام الشاكوش و إستخدام المسامير لتثبيت العمل نبدأ بدق المسمار دقاً خفيفاً في البداية ثم نبعد اليد و ندق باقي المسمار .

4- كن حذراً عند إستخدام الأدوات الكهربائية :-

- كن حذراً عند إستخدام المثقاب و أدوات الصنفرة و لا تضعها بالقرب من الماء وعند تغيير أي ريشة المثقب تأكد أنه غير موصلة بالكهرباء .

5- أحرص علي تهوية مكان العمل :-

- عند القيام بأعمال الطلاء أو الغراء أحرص غلي فتح النوافذ وضع مروحة للتهوية لأن الأبخرة المتصاعدة من الطلاءالضارة .

الأسئلة

س1) ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة أو علامة (X) أمام العبارة الخاطئة .

أ) يجب وضع مثقاب و الأجهزة الكهربائية بالقرب من الماء . (........)

ب) يجب الحذر عند إستخدام الشاكوش . (........)

ج) عند طلاء غرفة يجب أن تكون النوافذ والأبواب مغلقة . (........)

د) يجب علي العمال التعامل مع الأجهزة الكهربائية بطريقة أمنة . (........)

س2) ضع خطاً تحت الإجابة الصحيحة .

أ) يتم إستخدام النظارات الواقية عند القيام ب ....

1- شرب الماء 2- عمل العصير 3- أعمال النجارة

ب) عند تغيير ريشة المثقب يجب أن نقوم ....

1- فصل الكهرباء 2- تشغيل الكهرباء 3- وضعه بجانب الماء

ج) يجب وضع .... في الغرفة للتهوية عند القيام بالطلاء

1- سخان 2- المروحة 3- مدفأة

التاريخ :- ....

الدرس التاسع :- الإسعافات الأولية و حالات الطوارئ

(تربية زراعية)

*** خطوات الإسعافات الأولية :-**

1- تقييم الوضع :- تحقق من نوع إصابة الشخص هل المصاب في وعيه ؟ هل ينزف؟

2- التخطيط للتدخل :- إذا كانت الإصابة خطيرة إتصل برقم 123 لإستدعاء سيارة الإسعاف وفكر ماذا تفعل حتي تصل سيارة الإسعاف ؟

3- تقدير الوضع :- أعد الفحص لتعرف هل هناك ما يجب أن تقوم به ؟

4- تقديم الإسعافات الأولية :- عالج الإصابات والجروح البسيطة بإستخدام حقيبة الإسعافات الأولية .

*** كيف يتم وقف النزيف :-**

1- أضغط بقوةعلي الجرح بقطعة من القماش النظيف .

2- نظف الجرح.

3- أرفع الطرف المجروح إلي أعلي فوق القلب .

4- ضمد الجرح .

*** كيفية الإفاقة إذاكان الشخص فاقداً للوعي و لكنه يتنفس:-**

1- ضع الذراع القريب منك في شكل زاوية قائمة .

2- أثن الركبة و الذراع البعيدتين عنك ،وضع يده الآخري علي الخد المعاكس .

3- إستخدم الالركبة البعيدة لتدوير المصاب بإتجاهك مع دعم رأسه باليد .

4- قم بإمالة الرأس بلطف قليلاً إلي الخلف و إرفع الذقن لفتح مجري الهواء .



الأسئلة

س1) ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة أو علامة (X) أمام العبارة الخاطئة .

أ) يجب الإتصال123 لإستدعاء الإسعاف عند الإصابات الخطيرة . (........)

ب) يجب القيام بالإسعافات الأولية حتي كانت الإصابة خطرة . (........)

ج) نستخدم وضع الإفاقة إذا كان الشخص المُصاب ينزف بشدة . (........)

د) خطوة تقدير الوضع هي أول خطوات تقديم الإسعافات الأولية . (........)

و) لا يمكن مساعدة شخص فاقد للوعي ويتنفس . (........)

س2) ضع خطاً تحت الإجابة الصحيحة .

أ) يتم وضع الشخص .... في وضعية الإفاقة .

1- المُصاب بالنزيف 2- فاقد الوعي 3- المُصاب بالصداع

ب) الضغط بقوة علي الجرح بقطعة قماش نظيفة من خطوات ....

1- علاج الصداع 2- إيقاف النزيف 3- إفاقة المريض

ج) يمكن مساعدة الشخص المُصاب بكل ما يأتي ماعدا ....

1- الإتصال بسيارة الإسعاف 2- تسهيل تنفسه 3- الإبتعاد عنه بسرعة

التاريـخ :- ....

الدرس العاشر : دكتورمحمدأحمدغنيم

(مكتبة)

* درس الدكتور محمد غنيم الطب فى جامعة القاهرة .

* تخصص فى جراحةالمسالك البولية (الجهاز البولي) .

* عمل فى مراكز طبية فى المملكة المتحدة و أمريكا .

* عمل استاذاً فى جامعة المنصورة .

* أسس مركز أمراض الكلى و المسالك البولية فى جامعة المنصورة .

* قدم المركز خدمات طبية مجانية لآلاف المرضى .

* يقدم المركز الخدمات التعليمية للأطباء فى العالم .

* قامب إجراء عملية لزراعة الكلى فى مصر عام 1976 .

* يستخدم المركز أحدث الأجهزة فى العالم .

* حصل د. محمد غنيم على كثير من الجوائز العالمية .

الأسئلة

س1) ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة أو علامة (X) أمام العبارة الخاطئة .

1) درس الدكتور محمد غنيم فى جامعة القاهرة . (........)

2) أسس د. محمد غنيم مركزل أمراض الكلى فى جامعة المنصورة . (........)

س2) ضع خطاً تحت الإجابة الصحيحة .

أ) درس د. محمدغنيم .... فىجامعةالقاهرة .

1- الهندسة 2- الطب 3- المحاماة

ب) أسس د. محمد غنيم مركز لأمراض الكلى فى.................... .

1- المنصورة 2- القاهرة 3- أمريكا

التاريخ :-.......................................

الدرس الحادي عشر : المستكشف النشط (لويز ايمانويل)

(مكتبة)

* السيدة لويز ايمانويل طاهية ومزارعة .

* درست التنمية الأقتصادية فى جامعة براون فى الولايات المتحدة الأمريكية .

* تستضيف فعاليات متخصصة فى عملية الطهى الصحى و اللذيذ .

* تحرص على استخدام المكونات الطازجة فى الطهى .

* منحت لقب أفضل مزارع شاب عام 2018 .

ممارسة تذكر أن :-

- الافراط فى تناول الملح يسبب ارتفاع ضغط الدم و أمراض القلب .
- كثرة تناول السكر يزيد من فرصة الأصابة بمرض السكرى .
- كثرة تناول الدهون مثل الزبدة والسمن تسبب أمراض القلب .
- الافراط فى تناول الطعام يسبب السمنة وزيادة الوزن .
- ممارسة الرياضة تحمى الجسم من الأمراض .
- الطعام الصحى مفيد للفرد و البيئة و الوطن .

<u>الأسئلة</u>

س1) ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة أو علامة (X) أمام العبارة الخاطئة .

أ) الافراط فى تناول الطعام يسبب السمنة و زيادة الوزن . (.......)

ب) ممارسة الرياضة تحمى الجسم من الأمراض . (.......)

س2) ضع خطاً تحت الإجابة الصحيحة .

أ) كثرةتناول السكر يزيد من فرصة الاصابة بمرض ....

1- السكرى 2- فقرالدم 3- القلب

ب) لويز ايمانويل هى ....

1- دكتورة 2- طاهية و مزارعة 3- مهندسة

التاريخ :- ....

المحور الرابع

الدرس الأول :- تصميم وتنسيق حديقة

(تربية زراعية)

***أهمية الحدائق:-**

- مُشاهدة المناظر الخلابة وإستنشاق الهواء العليل .
- الجلوس فيها للراحة .
- تجعلنا نشعر بالهدوء و السعادة .



*** عناصر الحديقة الجميلة :-**

1- إختيار الطراز (التصميم) :-

- إختيار طراز يتناسب مع المباني و البيئة المحيطة و تحديد الغرض من الحديقة و هل هي عامة أم خاصة ؟ هل الغرض منها الإسترخاء أم إنتاج الطعام ؟

2-إنشاء مساحات مختلفة :-

- وضع عناصر مختلفة مثل : اللمرات و البرجولات في تصميم الحديقة و عمل نافورة تُصدر أصواتاً تبعث الإسترخاء و الهدوء .

3- إختيار النباتات و الأشخار والشجيرات :-

- يجب التعرف علي نوع التربة الموجودة بالحديقة .

- يجب معرفة نوع النباتات و الأشجار التي تنمو بشكل أفضل في مناخ المنطقة الموجود بها الحديقة وكمية الشمس التي نريدها .

- تحديد الأماكن التي ستصل إليها الشمس بالحديقة .

- الأخذ في الإعتبار حجم النباتات عندما تنمو فلا نزرع شجرة طويلة بالقرب من مبني صغير .

*** إختيار ألوان النبات :-**

- (3-1) لون لكل قسم من أقسام الحديقة .

- الألوان الباردة :- (الأزرق و الأخضر) تبعث علي الإسترخاء .

- الألوان الدافئة :- (الأحمر – البرتقالي – الأصفر) تبعث علي الحديقة الحيوية والنشاط.

الأسئلة

س1) ضع علامة (V) أمام العبارة الصحيحة أو علامة (X) أمام العبارة الخاطئة .

أ) يتم زراعة الأشجار الطويلة بالقرب من المباني الصغيرة . (.........)

ب) ألوان النباتات الباردة في الحديقة تبعث علي الراحة و الأسترخاء . (.........)

ج) كمية الشمس التي نريدها تحدد الأشجار التي سنزرعها في الحديقة . (.........)

د) نزور الحدائق لأنها تبعث علي الراحة و الأسترخاء و السعادة . (.........)

و) نوع التربة في الحديقة يُحدد النباتات التي تزرع بها . (.........)

س2) ضع خطاً تحت الإجابة الصحيحة .

أ) من الألوان الباردة التي تبعث علي الإسترخاء ....

1- الأحمر 2- الأصفر 3- الأزرق

ب) توجد .... في الحديقة و تصدر أصواتاً تبعث علي الإسترخاء و الهدوء .

1- ممرات 2- برجولة 3- نافورة

ج) في الحديقة يجب أن يتناسب .... مع المباني و البيئة المحيطة .

1- طراز الحديقة 2- طول الحديقة 3- عرض الحديقة

د) يمكن الجلوس علي .... في الحديقة العامة للإسترخاء .

1- الأشجار 2- المقاعد 3- النافورة

و) كل ما يأتي من عناصر الحديقة ما عدا ....

1- البرجولات 2- الممرات 3- غرف النوم

التاريـخ :- ....

الدرس الثاني : تصميم العلامة التجارية

و طرق عرض السلع (مكتبة)

*** تطويرالعلامةالتجارية :-**

- عندما يريد شخص اطلاق منتج جديد فى الأسواق يجب أن يحمل هذا المنتج اسماً, ويجب أن يظهر للعملاء ما يتميز به هذا المنتج ؛ ولذلك يجب تصميم علامة تجارية قوية يتعرف عليها العملاء و يثقون فيها .

*** مبادئالتصميمالجيدللعلامةالتجارية :-**

1) **بسيط:** استخدم رسالة واحدة و واضحة و قليل من الألوان .
2) **بارز:** لا مثيل هو لا ينسى.
3)**ملائم :** مناسب لأختيار العملاء.
4)**قابل لأعادة تصميمه :سهولة** معالجة الصور على نحو جيد لأى حجم أو لون .

*** إن هوية العلامةالتجارية :- هى الطريقة التى يرى بها العالم شركتك .**

- اللون والطباعة و الأسلوب فى العلامة التجارية :-

- يؤدى اللون و الطباعة و الأسلوب أدواراً مهمة فى تصور العلامة التجارية .

*** التسوق البصرى وطرق عرض السلع :-**

- يمكن أن تؤثرطريقة عرض المنتج فى كيفية رؤية الناس للعلامة التجارية وتشجيع العملاءعلى الشراء.
- يعد أسلوب الهرم هو الأسلوب المستخدم فى ترويج السلع حيث يتم وضع أكبر عنصر فى المنتصف مع وضع العناصر الأصغر حوله على شكل هرم .
- يمكن استخدام الأضاءة و الألوان و العلامات للفت الانتباه الى منتج معين .

الأسئلة

س1) ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة أو علامة (X) أمام العبارة الخاطئة .

أ) من مميزات التصميم الجيد للعلامة التجارية أن يكون بسيطاً وملائماً . (.........)

ب) ليس من الضرورى تصميم علامة تجارية قوية للمنتج . (.........)

ج) يعدأسلوب الهرم هو الأسلوب الأكثر استخداماً فى ترويج السلع . (.........)

د) يؤدى اللون والطباعة أدواراً مهمة فى تصور العلامة التجارية . (.........)

و) يمكن أن تؤثر طريقة عرض المنتج فى تحفيز العملاء على الشراء . (.........)

هـ) تستخدم الأضاءة والألوان و لعلامات لفت الانتباه الى منتج معين . (..........)

ح) هوية العلامة التجارية هى الطريقة التى يري بها العالم شركتك . (..........)

س2) ضع خطاً تحت الإجابة الصحيحة :

أ) لابد أن يكون تصميم العلامة التجارية ....

1- صعب 2- بسيط 3 - غيرملائم

ب) الأسلوب الهرمى لعرض السلع توضع ....

1- الأكبر حجماً فى المنتصف 2- الأصغر حجماً فى المنتصف 3- فى أى مكان

ج) يمكن استخدام التسوق .... مثل الأضاءة التى تجذب انتباه العملاء .

1- البصرى 2- السمعى 3- القلبى

التاريخ :- ....

الدرس الثالث : عناصرالعرض المسرحى

(مكتبة)

*** الأضاءة :-**

- تستخدم الأضاءة بعدة طرق, وذلك اعتماداً على الزاوية التى تم ضبطها أو اللون أو السطوع (شدةالضوء) .

- تشير الأضاءة الى وقت معين أو مكان معين .

- يمكن استخدام الضوء للتركيز على شخصية أونشاط أو عنصر معين .

- الضوء الأزرق يوفر تأثيراً هادئا أو ليلياً على المسرح , والأضاءةا لمنخفضة تعطى شعوراً بالغموض .

*** الديكور :-**

- يتضمن تصميم المشهد و الأثاث المستخدم و الأكسسوارات و المناظر و المنصات المرتفعة , ومكان دخول و خروج الممثلين .

*** الصوت و الموسيقى :-**

- تستخدم العروض المؤثرات الصوتية أو الموسيقية فى انتاجها ,ويجب أن يتم اختيارها بعناية لتعزيز العمل الفنى , والصوت يخلق حالة مزاجية و جو معين مثل صوت العصافير للشعور بالوجود فى الحديقة .

*** تصميم الأزياء :-**

- الملابس و الشعر المستعار و الأكسسوارات و مستحضرات التجميل لها تأثير بصرى كبير للمساعدة فى وصف الشخصيات أو الأشارة الى حقبة (فترة) من التاريخ حدث فيها هذا العمل المسرحى .

الأسئلة

س1) ضع علامة (V) أمام العبارة الصحيحة أو علامة (X) أمام العبارة الخاطئة .

أ) يمكن استخدام الضوء للتركيز على شخصية أو نشاط معين . (........)

ب) الأزياء تشير الى فترة تاريخية حدث فيها هذا العمل المسرحى . (.........)

ج) ليس للصوت أو الموسيقى تأثير فى العمل المسرحى . (.........)

د) الديكور يتضمن تصميم مشهدوالأثاث المستخدم و المناظر. (.........)

و) مستحضرات التجميل لها تأثير بصرى كبير فى وصف الشخصيات . (.........)

س2) ضع خطاً تحت الإجابة الصحيحة .

أ) يتضمن تصميم مشهد و الأثاث المستخدم والمناظر ....

1- الديكور　　2- الأزياء　　3- الأضاءة

ب) يمكن استخدامها للتركيز على شخصية أو نشاط معين ....

1- الديكور　　2- الأضاءة　　3- الأزياء

ج) تشير الى حقبة تاريخية حدث فيها هذا العمل المسرحى ....

1- الديكور　　2- الأضاءة　　3- الأزياء

التاريخ :- ....

الدرس الخامس : (نجيب محفوظ)

(مكتبة

* ولد الأديب (الكاتب) العالمى نجيب محفوظ فى حى الجمالية فى مدينة القاهرة .

* هو مؤلف وروائى (كاتب روايات وقصص) مصرى من أهم ادباء العرب .

* تخرج فى كلية الآداب جامعة فاروق (القاهرة) .

* كان نجيب محفوظ يؤمن بأهمية القراءة .

* كتب نجيب محفوظ أكثر من 100 قصة قصيرة و 30 رواية .

* اول رواية له هى (حكمة خوفو) .

* جسد روح المجتمع المصرى فى رواياته .

* تم اقتباس (أخذ) أكثر من 30 قصة من أعماله لتصبح أفلاما .

* حصل على العديد من الجوائز فى مصر .

* هو أول كاتب عربى يحصل على جائزة نوبل فى الآداب .

التاريخ :- ....

الدرس السادس : المستكشف النشط (د. توتيلو مودومبا)

(مكتبة)

* الدكتور (توتيلو مودومبا) هو عالم أحياء حاصل على جوائز فى مجال الحفظ الحيوى (الحفاظ على الكائنات الحية) .

* حصل على الدكتوراه فى مجال الثروات السمكية والحياة البرية .

* تركزت أبحاثه فى تحديد التهديدات الرئيسية للأسد الأفريقى فى أوغندا .

* تصنف الأسود بأنها حيوانات مهددة بلأنقراض .

* نشر أعماله فى أفلام وثائقية عن الحياة البرية .

* أسس جمعية لأزالة المصائد السلكية والفخاخ للحيوانات .

* استخدم أسلاك المصائد فى صنع قطع فنية على شكل حيوانات مثل : (الأسود والزرافات).

* ان تحويل شئ ضار الى أشكال جميلة شئ رائع و ممتع .

الأسئلة

س1) ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة أو علامة (X) أمام العبارة الخاطئة .

أ) ولد الأديب نجيب محفوظ فى مدينة القاهرة . (........)

ب) كان الأديب نجيب محفوظ يؤمن بأهمية القراءة . (.........)

ج) تخرج نجيب محفوظ فى كلية الطب جامعة فاروق (القاهرة) . (........)

د) تصنف الأسود بأنها حيوانات مهددة بالأنقراض . (........)

و) تحويل شئ ضار الى أشكال جميلة شئ رائع وممتع . (........)

س2) ضع خطاً تحت الإجابة الصحيحة .

أ) ولد الأديب العالمى نجيب محفوظ فى مدينة ....

1- الأسكندرية 2- القاهرة 3- السويس

ب) حصل توتيلو مودومبا على الدكتوراة فى مجال الثروة ....

1- السمكية 2- المعدنية 3- الحيوانية

ج) تصنف .... بأنها حيوانات مهددة بالأنقراض .

1- العصفور 2- الفئران 3- الأسود

د) أول كاتب عربى يحصل على جائزة نوبل فى الآداب ....

1- مجدى يعقوب 2- نجيب محفوظ 3- لويز ايمانويل

التاريخ :- ....

الدرس الرابع :- فن التطريز

(إقتصاد منزلي)



- يُعد التطريز حرفة تقليدية (قديمة) لتزين القماش بإستخدام الإبرة والخيط أو أي مواد آخري مثل (اللؤلؤ أو الترتر) .

- تُستخدم لتزين المنسوجات لأغراض زخرفية وإيصال أفكار معينة منذ ظهور المجتمعات الأولي قديماً .

- التصميمات المُطرزة المصرية مستوحاة من الطبيعة والحياة اليومية و القيم و الرموز القديمة و هي جزء من الثقافة و التراث .

*** فن التطريز :-**

-يُعرف بفن الرسم بالإبرة علي القماش بإستخدام الخيوط المتنوعة حيث يتم إستخدام الغرز لرسم التصميمات المختلفة علي القماش ويمكن أيضاً المزج بين أنواع الغرز المختلفة لرسم تصميم مميز .

*** غرزة السراجة :-**



- هي غرزة الخياطة الرئيسية البسيطة .

- تكون علي شكل حطوط متقطعة متساوية أو غير متساوية .

- تستخدم في تزيين الملابس والمفارش وفي خياطة قطع القماش مع بعضها البعض وإصلاح الملابس .

*** غرزة الفرع :-**



- تُعتبر من الغُرز الأكثر شيوعاً .

- تكون علي شكل خط رفيع .

- تستخدم لتحديد الأشكال المُطرزة مثل الأزهار حيث إنها الغرزة المثالية لتحديد فراغ وحدة زخرفية تمهيداً لحشوها .

الأسئلة

س1) ضع علامة (√) أمام العبارة الصحيحة أو علامة (X) أمام العبارة الخاطئة .

أ) فن التطريزحرفة تقليدية لتزيين القماش بإستخدام إبرة و خيط . (........)

ب) تُستخدم فن التطريز لتزيين المنسوجات لأغراض زخرفية . (........)

ج) فن التطريز حرفة حديثة لتزيين القماش والمنسوجات . (........)

د) تُعد غُرزة الفرع من الغُرز الأكثر شيوعاً . (........)

و) التصميمات المطرزة المصرية مستوحاة من الطبيعة و الحياة اليومية . (........)

س2) ضع خطاً تحت الإجابة الصحيحة .

أ) حرفة تقليدية لتزيين القماش بإستخدام إبرة وخيط تُسمي ....

1- النجارة 2- فن التطريز 3- الطلاء

ب) يمكن تطريز القماش بكل ما يأتي ماعدا ....

1- المسطرة 2- الخيط 3- الإبرة

ج) من أنواع الغُرز الخياطة المستخدمة ....

1- السراجة 2- الفرع 3- الإثنان معاً

د) يمكن إستخدام .... لتزيين و تطريز القماش

1- الغُرز 2- الشاحن 3- الحديد

و) غُرزة السراجة تكون علي هيئة خطوط .... متساوية ز

1- متقطعة 2- كاملة 3- مستقيمة